

## HEAT ILLNESS PSA MANDARIN

你知不知道在高溫中工作,會引起疾病,更可以致命。預防身體過熱不適, 每小時喝四杯水, 避免含糖份, 咖啡因或酒精的飲料, 並且在陰涼地方休息。識別過熱不適症狀, 有頭暈,頭痛, 疲勞及缺水。如果你感到不適, 告訴你的雇主, 並立即尋求醫療協助。詳情請留覽 [www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov), 了解你的權益。本工人安全訊息由Cal及OSHA提供。